



こころ通信

2016年
3月号

Vol.62

〒704-8192 岡山市東区西大寺中野本町8-41
<http://www.saidaiji-hp.or.jp>

086-943-2211(代表)
086-943-2212(FAX)



第1回

親善ボウリング大会

平成28年1月22日
in ネグザスボウル

総勢112人!!



岡山ろた病院 vs 岡山西大寺病院



顔の見える連携

と題して親善ボウリング大会を開催しました。ストライクが決まるとみんなでハイタッチを交わしたりなど仕事の疲れを忘れて大いに盛り上がりました。

ろうさい病院とは医療以外でも交流することで、医療に関わる者同士の信頼性や協力体制がより強まりました。



2ゲームでスコア1168☆



ハイタッチ



理事長賞は当院の井久保先生!

救急医療

1月受入件数 **99件**
(当院から出動した件数**5件**)

新病棟完成内覧会のご案内

平成28年3月27日(日)
13:00~15:00

- 事前予約は不要です。
- 駐車場は混雑が予想されますので、公共交通機関をご利用ください。
- 詳しくはお問い合わせください。



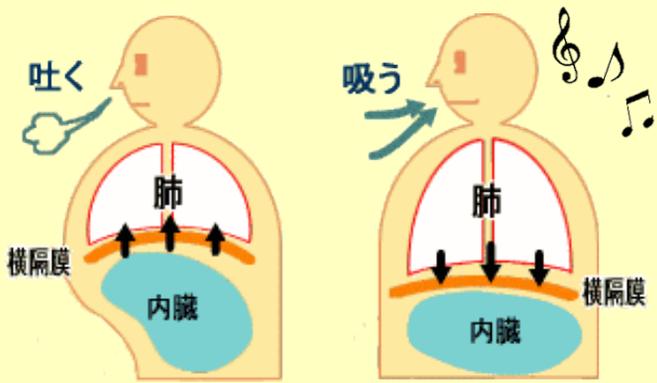
歌って体と心の健康!!

①体の健康

「歌う時は腹式呼吸が基本!!」

腹式呼吸によって横隔膜が上下に動きます。すると…

内臓に刺激が入る⇒内臓の活動がアップ!!
腹腔内圧が上がる⇒腹筋の強化され腰痛予防に効果的!!



②心の健康

「歌は癒し!!」

大きな声で好きな歌を歌うのはとても楽しいですね。これは感情を口に出すことと同じ効果があり、ストレス発散にもなります。

また自律神経を調整し、心を穏やかにします。

※腹式呼吸…息をする時お腹を膨らませたり、へこませたりする呼吸方法。



カラオケ健康教室開催!!

3月19日(土)14:30~ リハビリ室
・「脂質異常症」についてのお話
・カラオケ大会
参加費無料! 予約必要なし!
是非参加して歌ってください!!



予防が大事!

インフルエンザ

インフルエンザの感染経路は、**空気感染**・**接触感染**です。

空気感染：感染者と同じ空間にいる人がウイルスを吸入することによって起こる。
接触感染：手についたウイルスを口などに無意識にもっていくことで、粘膜からウイルスが侵入する。

年明けから2月12日の時点で**114人**が診断されています。
これらの感染経路を遮断するため、予防には「**手洗い**」・「**うがい**」・「**マスクの着用**」が有効です。まだ流行期間内ですので、油断は禁物ですよ。



特に高齢者は肺炎などを併発して重症化する事もあります



~お知らせ~

ドクター小林のテレビ・ラジオで元気! 健康一番!!

テレビ★
毎月第1金曜日
RSKイブニング5時 (17:30頃出演)

ラジオ★
毎週木曜日 RSK
おかも朝まるステーション1494 (9:50頃出演)

